



# RoadReader

Leiden Road Runners Club

2018 02 juni





**DE HARDLOOPWINKEL**

# HEERLIJK NA HET SPORTEN HERSTEL SLIPPERS VAN OOFOS

## NATUURLIJKE AFWIKKELING

OOFOS beweegt mee met zowel je voet als de grond. Het zachte, flexibele schuimmateriaal zorgt ervoor dat uw voet afwikkelt zoals de natuur het bedoeld heeft.

## ONDERSTEUNT DE VOETBOOG

Het gepatenteerde OOFOS voetbed ondersteunt de voetboog. Op deze manier verlicht dit druk van de enkels, knieën en heupen, evenals uw onderrug.

## ABSORBEERT SCHOKKEN

Het revolutionaire OOfoam absorbeert 37% meer schokken bij elke stap dan traditionele dempingsvormen.

## REDUCEERT STRESS

Uw voeten en gewrichten hebben het zwaar op een harde ondergrond. Trek een paar OOFOS aan de voeten na een training. Uw voeten voelen opgelucht en krijgen de kans om te herstellen.



**OOFOS®**

- Heerlijk na het sporten
- Vermindert stress op knieën, onderrug en vermoeide voeten
- Stimuleert bloedsomloop in voeten en benen
- Ondersteunt de voetboog
- Verlicht pijn bij hielspoor
- Ook een lekkere slipper voor dagelijks gebruik
- Verkrijgbaar in diverse kleuren en uitvoeringen voor € 45,- of € 55,-



**WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL**

**St. Jorissteeg 8 - 2311 JA Leiden - Tel.: 071-512 63 65**

*Gevestigd tegenover parkeergarage Breestraat - Hoogvliet. Openings tijden: Ma. 13.00 - 18.00, Di. t/m Vr. 10.00 - 18.00, Do. tot 21.00, Za. 10.00 - 17.00*

Doortocht 3a - 2411 DS Bodegraven - Tel.: 0172-650 683  
Schoolstraat 33 - 2511 AW Den Haag - Tel.: 070-362 54 17

Havenstraat 41-43 - 2211 EG Noordwijkerhout - Tel.: 0252-376 557  
Groenendaal 33F - 3011 SL Rotterdam - Tel.: 010-404 74 35



**Colofon & Contact**

De RoadReader is een uitgave van de Leiden Road Runners Club, Sportcomplex de Vliet aan de Voorschoterweg 8D, 2324 NE Leiden, 071-5765924, [www.lrrc.nl](http://www.lrrc.nl). De Roadreader verschijnt 4 maal per jaar. Aanlevering van berichten verloopt via de eindredactie.

**Redactie RoadReader**

Eindredactie	Leen Ooms	<a href="mailto:leen.ooms56@hotmail.com">leen.ooms56@hotmail.com</a>	06-21217039
Advertenties	Rob van Heijster	<a href="mailto:pr@lrrc.nl">pr@lrrc.nl</a>	06-53161054
Opmaak	Corrie Verdoold	<a href="mailto:Corrieverdoold@hetnet.nl">Corrieverdoold@hetnet.nl</a>	06-40725425
Bezorging	John de Vrind	<a href="mailto:ledenadministratie@lrrc.nl">ledenadministratie@lrrc.nl</a>	06-53245936
Drukwerk	Editoo, Arnhem		

**Bestuur**

Voorzitter	Helga Develing	<a href="mailto:voorzitter@lrrc.nl">voorzitter@lrrc.nl</a>	06-52628565
Secretaris	Hans van Ommeren	<a href="mailto:secretariaat@lrrc.nl">secretariaat@lrrc.nl</a>	06-13208955
Penningmeester	Piet van der Plas	<a href="mailto:penningmeester@lrrc.nl">penningmeester@lrrc.nl</a>	071-5610847
Technische zaken	Niek Hoogwout	<a href="mailto:tz@lrrc.nl">tz@lrrc.nl</a>	
PR en communicatie	Rob van Heijster	<a href="mailto:pr@lrrc.nl">pr@lrrc.nl</a>	06-53161054
Ledenadm. horeca	John de Vrind	<a href="mailto:ledenadministratie@lrrc.nl">ledenadministratie@lrrc.nl</a>	06-53245936

**Hoofdtrainers**

Hardlopen technisch	Terry van Velthooven	<a href="mailto:hoofdtrainer@lrrc.nl">hoofdtrainer@lrrc.nl</a>
	Arie Duiker	<a href="mailto:hoofdtrainer@lrrc.nl">hoofdtrainer@lrrc.nl</a>
Hardlopen algemeen	Harry Went	<a href="mailto:caz@lrrc.nl">caz@lrrc.nl</a>
Sportief wandelen	Frans Kortekaas	<a href="mailto:ftpjkaas45@ziggo.nl">ftpjkaas45@ziggo.nl</a>

**Commissies ea**

Activiteitencommissie	Roel de Jong	<a href="mailto:activiteitencommissie@lrrc.nl">activiteitencommissie@lrrc.nl</a>	06-14556343
Trimloopcommissie	Ronald Gerrits	<a href="mailto:tz@lrrc.nl">tz@lrrc.nl</a>	06-23892039
Sponsorcommissie	Helga Develing	<a href="mailto:voorzitter@lrrc.nl">voorzitter@lrrc.nl</a>	06-52628565
Massage team	Jan Groenewegen	<a href="mailto:massage@lrrc.nl">massage@lrrc.nl</a>	071-5897586
Website	Rinie van Pijpen	<a href="mailto:webmaster@lrrc.nl">webmaster@lrrc.nl</a>	071-5790080
E-nieuwsbrief	Carin Bobeldijk	<a href="mailto:carin.bobeldijk@gmail.com">carin.bobeldijk@gmail.com</a>	071-5760315
Complexbeheer	Frans en Els vd Broek	<a href="mailto:elsenfransvandenbroek@gmail.com">elsenfransvandenbroek@gmail.com</a>	071-3016643
			06-54716146 F
			06-13419809 E

Rekeningnummer club: NL96INGB0000646834, tnv Leiden Road Runners Club.

## Inhoud

## Pagina

Colofon	3
Inhoud	4
Agenda	4
Van Helga	5
Lornah Kiplagat bij LRRC	6
Niet alleen.....	6
De Vuurtorentrail	8/9
Promo in de Pieterskerk	10
Clubkampioenen 2018	11
Clubkampioenen huldiging 7 juli @ BBQ	12
Van de bestuurstafel	12
Vrijwilligers gezocht!	13
Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG)	14
Hollen op zondag	14
In Memoriam Jeanne de Graaff	16
Jan Heemskerk, in memoriam	18
De toekomst op Sportpark de Vliet	18
Europese Hart- Long Transplant Championship	19
Notulen Algemene Ledenvergadering Leiden Road Runners Club	21/23
Vloed	23

## Agenda

- \* Donderdag 21 juni, Start "Ladies trainen voor de Ladiesrun"
- \* Zaterdag 30 juni, BBQ en prijsuitreiking
  
- \* Zaterdag 1 september, Opening seizoen en mosselen eten
- \* Vrijdag 7 september, Leiden ladiesrun
- \* Zondag 9 september, Runnersworld Leiden Run Classic #157, de eerste run onder de nieuwe opzet.
- \* Vrijdag 14 t/m zondag 16 september, Sportweekend
- \* Zondag 23 september, Leidse GlibberTreel #2
  
- \* Zondag 14 oktober, Runnersworld Leiden Run Classic #158, bijgenaamd de Bokkenloop
- \* Zaterdag 27 oktober: Oktoberfest!
  
- \* Zondag 25 november, De Hardloopwinkel Roadrunnersloop.
  
- \* Vrijdag 7 december, kerststukjes maken.
- \* Zaterdag 22 december: sluiting club
  
- \* Woensdag 2 januari 2019, nieuwjaarsreceptie

## Van Helga

Het is al weer juni... en dus is er al weer bijna een seizoen voorbij. Een seizoen dat ons veel plezier, maar ook verdriet bracht. Recent hebben we afscheid moeten nemen van Jan Heemskerk en Jeanne de Graaff. Beide sterfgevallen zorgen voor een groot gemis binnen de Leiden Road Runners Club.

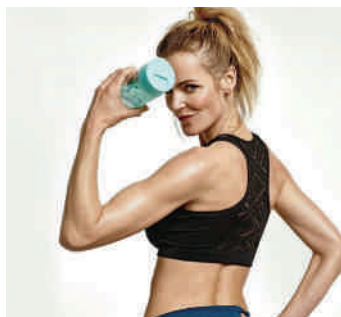
Maar dit seizoen heeft ons ook mooie dingen gebracht. Als ik alleen al aan de afgelopen maanden denk, zie ik Lornah Kiplagat voor me, met haar voeten in de klei voor onze 'feet of fame'. Ik zie de HoutHakker Bokaal, die onder luid applaus werd uitgereikt aan de groep vrijwilligers die de eerste editie van de GlibberTrel hebben opgezet en georganiseerd. Ik zie het bevrijdingsvuur dat ook dit jaar door Road Runners van Wageningen naar Leiden is gebracht. Ik zie vrijwilligers, supporters en deelnemers bij de Leiden Marathon. En nog veel meer... Ik heb grote bewondering voor alle vrijwilligers die zich ook dit seizoen weer voor de club hebben ingezet.

Wat hebben we ongelooflijk veel leden, en niet-leden, die zich voor de LRRC inzetten. Dank zij die vrijwilligers hadden we opnieuw een Hardloopwinkel RoadRunners Loop, een aantal Runnersworld Run Classics, een Start2Brunch, Start2Run en straks de jaarlijkse barbecue om het seizoen af te sluiten. En de voorbereidingen voor een nieuwe GlibberTrel en trainingen voor de Leiden Ladies Run zijn in volle gang.

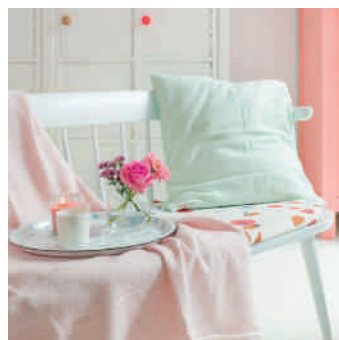
Bij zo'n terugblik hoort ook een blik vooruit. Er is een groep vrijwilligers hard aan het denken voor een nieuwe opzet van de Run Classics. Doel is de Runnersworld Run Classics meer aantrekkelijk te maken, zodat we weer meer deelnemers hebben aan de lopen. Ook binnen het Z&Z circuit wordt hard gedacht over veranderingen. Ook daar is een groepje vrijwilligers van de LRRC mee bezig: de Hardloopwinkel RoadRunners Loop moet ook meer lopers gaan trekken en een klein hardloopestje worden. Daarnaast willen we wandelevenementen organiseren. Daarvoor zijn we nog naarstig op zoek naar vrijwilligers, dus als je zin hebt...



Laten we van het seizoen 2018-2019 opnieuw een mooi seizoen maken. Waarin we hardlopen, wandelen en andere leuke dingen doen. Met elkaar. Want zo'n club zijn we: we ondernemen van alles met elkaar, en voor elkaar. Ik wens jullie een mooie zomer! Helga



## HEMA FAVOURITES



dat wordt  
rennen naar  
**Hema Katwijk  
& Rijnsburg**

# HEMA

## Lornah Kiplagat bij de LRRC

Afgelopen 14 april heeft Lorna Kiplagat onze club bezocht. De aanleiding voor het bezoek is tweeledig, enerzijds willen we onze maatschappelijke betrokkenheid tonen en anderzijds hebben we nog ruimte voor een afdruk van een paar voeten in onze “feet of fame”.

Lornah is een van werelds meest vooraanstaande vrouwelijke atleten. Ze heeft verschillende wereldrecords, vier wereldtitels en één Europese titel op haar naam.

Lornah is ook maatschappelijk zeer betrokken en zet zich op bijzondere wijze in voor onderwijs in Kenia met haar “Lornah Kiplagat Foundation”. Deelname aan het (basis)onderwijs is in Kenia niet zo'n vanzelfsprekendheid als bij ons. Vooral meisjes krijgen niet altijd de kansen die zij zouden moeten krijgen. Voor veel grote gezinnen is het vaak onbetaalbaar om alle kinderen naar school te laten gaan.

Meestal worden daarom slechts de jongens gestuurd en zijn de meisjes het kind van de rekening. Als maatschappelijk betrokken club hebben we Lornah een podium willen beiden om haar foundation voor het voetlicht te brengen en fondsen te werven. Wil je meer weten: [www.lornahkiplagat-foundation.nl/](http://www.lornahkiplagat-foundation.nl/)

Lornah heeft een clinic gegeven voor een vijftiental leden van onze club, waarbij ze heeft aangegeven hoe je je looptechniek verder kunt verbeteren. Het was heel leuk te ervaren dat wat goed is voor een toploopster ook heel goed bruikbaar is voor ons. Daarna konden we tijdens een brunch informeel met haar van gedachten wisselen en hebben we veel geleerd over het leven als loopster. Het is hartverwarmend te ervaren hoe begaan Lornah is met het lot van kansarmen in haar geboorteland Kenia.

Het hoogtepunt van de dag was natuurlijk het maken van een voetafdruk van Lornah voor onze “feet of fame”, waar ook de afdrukken te vinden zijn van Huub Pracht, Fanny Blankers-Koen, Gerard Nijboer en Kamiel Maase. Bij dit deel van de dag hadden we ook de pers op bezoek, het bezoek is uitgebreid aan de orde geweest in diverse Leidse bladen.

De opbrengst van de dag hebben we geschonken aan de “Lornah Kiplagat Foundation” (onderwijs voor kansarmen in Kenia).

Al met al kijken we terug op een zeer geslaagde dag! En Lornah komt nog eens terug, ze wil haar eigen voetafdruk komen bewonderen. Ze heeft in haar leven als topatlete al veel meegemaakt.....maar nog nooit is haar voetafdruk genomen!

Rob van Heijster



## Niet alleen.....

Enige tijd geleden nam ik de betreurenswaardige beslissing om de Road Runners te verlaten in verband met mijn verhuizing naar Rotterdam. Met mijn herinneringen en clubshirt begon ik afgelopen maand januari met de training voor de marathon van Rotterdam. Goed voorbereid (op het lopen in lage temperaturen) bedacht ik drie dagen voor de wedstrijd dat

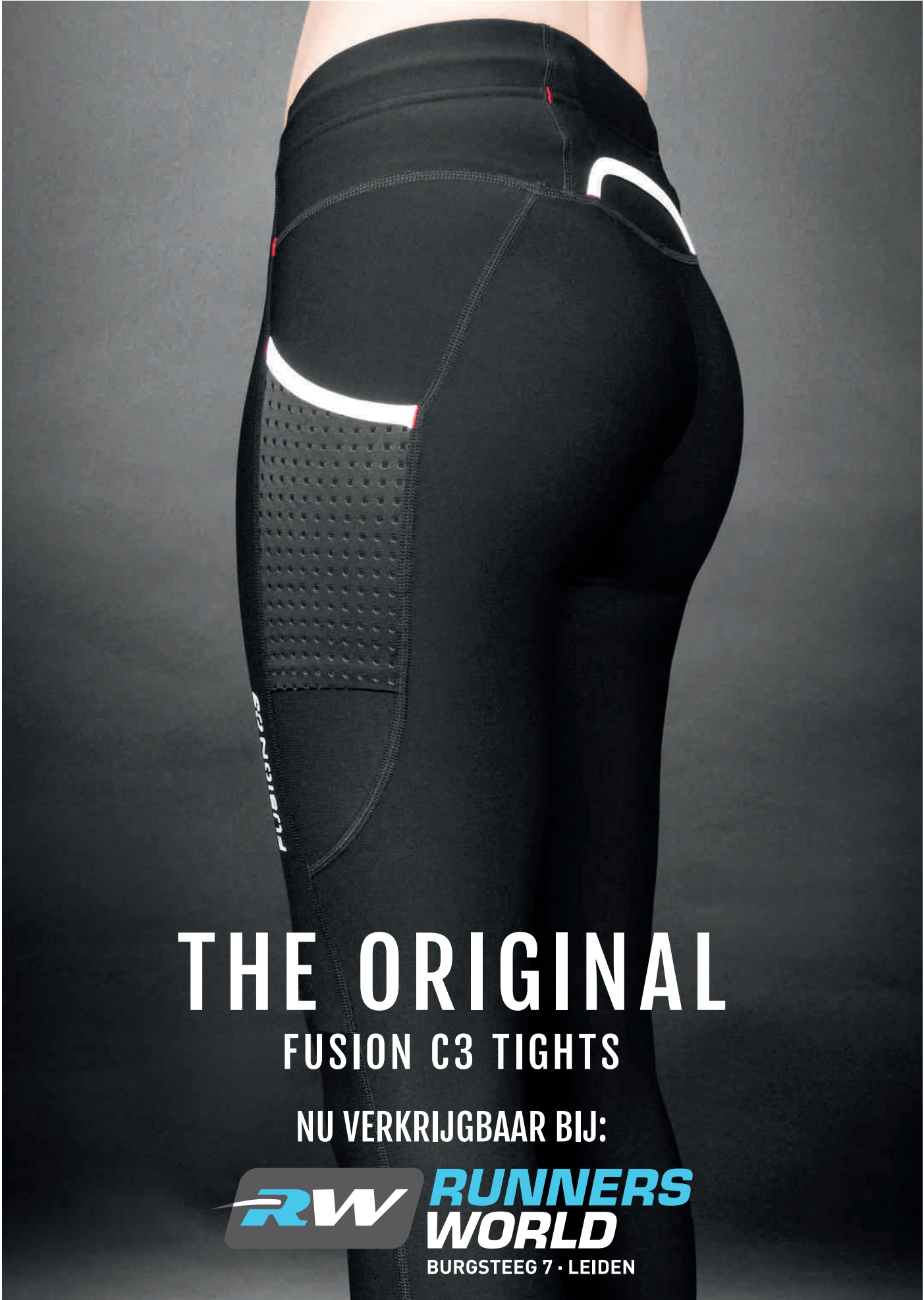
mijn enige fatsoenlijke loopshirt voor de wedstrijd mijn oude LRRC-shirt was. Maar, oude liefde roest niet. Misschien stond er nog ergens een verdwaalde Leienaar langs de route om mij vooruit te schreeuwen.

Ik had buiten de Leidse waarden gerekend! Overall, werkelijk overall, stonden enthousiaste Roadrunners langs de kant te roepen en aan te moedi-

gen. Hartverwarmend en mijn hart maakte iedere keer weer een sprongetje van vreugde (wel tempo blijven houden hoor). Zo ervoer ik dat het motto ‘een Roadrunner loopt nooit alleen’ ook voor ex-Roadrunners geldt.

Een dankbare Rotterdammer  
Paulus Beekman  
(lid tot september 2017)





# THE ORIGINAL

FUSION C3 TIGHTS

NU VERKRIJGBAAR BIJ:



BURGSTEEG 7 · LEIDEN

## De Vuurtoentrail

Voor alles is een eerste keer... dus ging ik 17 maart mijn eerste trail lopen, op Ameland. Een memorabele gebeurtenis. Maar laat ik bij het begin beginnen.

Vrijdagochtend verzamelden we bij het clubhuis, een goed startpunt. Rob Broer, Jim Scheffer, Monique Geerts en ik zouden met elkaar de Vuurtoentrail gaan lopen.

We reden zonder problemen naar Holwerd, waar we de boot namen naar Ameland. Door het extreem lage water zouden 's middags boten uitvallen, maar deze ging dus nog. Het was een prachtig gezicht: dat drooggevallen wad met de zee ver weg terwijl je die veel dichterbij zou verwachten.

Lang genoten we niet van het uitzicht, want het was in Leiden al koud, maar hier waaide het pas echt. Een ijzige oostenwind, windkracht 6.

Na een rustige overtocht bereikten we Ameland, waar 4 fietsen voor ons klaarstonden. Toen ik die reserveerde scheen de zon en ik zag ons genieten van de zon over het eiland fietsen. Maar nu was het koud en stormachtig. Gelukkig hadden we wind mee en we lieten ons richting Hollum blazen. Onderweg maakten we kennis met één van de lokale specialiteiten: Amelandse mosterdsoep. Sterk, warm en lekker. Na nog even op het 'beleefstrand' te hebben gekeken, door de storm inderdaad een belevenis, vervolgden we onze weg.

In Hollum verbleven we in 'Sier aan Zee', een tot familiehôtel omgebouwd hostel. Onze kamer had 3 stapelbedden, 2 ramen een toilet en een douche. Na de verdeling van de bedden, het voelde alsof ik weer op schoolkamp was, togen we het dorp in. Om kennis te maken met een andere Amelandse specialiteit: Zwanenbitter. Een heerlijk hartverwarmertje. Na nog wat biertjes, je moet toch even koolhydraten stapelen, aten we een hapje en fietsten terug naar 'Sier aan Zee' waar we bij de open haard nog hebben zitten kaarten. Paasklaverjassen

bij de club, dan wij ook maar kaarten... Daar maakten we kennis met nog een Amelandse lekkernij: Nobeltjes. Wat straffer dan Zwanenbitter, maar niet minder lekker.

De volgende ochtend genoten we van een prima ontbijt en Rob regelde een tros bananen. Jammer genoeg waren ze nogal groen en de rest van het weekend zijn die bananen dan ook van het ene raam naar het andere verhuisd, en weer terug, enz. om zondagmiddag eindelijk rijp genoeg te zijn om te eten.



Maar nu was het dus nog zaterdagochtend. Opnieuw fietsten we naar het dorp. We haalden ons startnummer op, regelden dat we onze spullen vlak bij de start/finish kwijt konden, kochten nog wat krentenbollen en gingen ons omkleden.

De wind wakkerde nog wat aan tot windkracht 7 en de gevoelstemperatuur was -12. Rob vroeg 3 keer wiens idee dit ook alweer was. Goed aangekleed fietsen we weer naar Hollum, waar we tot vlak voor de start warm binnen blijven. We volgen het advies van de starter op: "kalm starten, want het wordt zwaar". En dat werd het inderdaad. De start was nog redelijk beschut, maar al snel hadden we een stuk met de wind goed tegen. Rob en Jim waren gelukkig echte gentlemen: ze hielden ons zo veel mogelijk uit de wind. En ik begon me een beetje bezwaard te voelen: waarom had ik ze hierin meegenomen? Wat een tocht... Maar toen we eenmaal op gang waren gekomen kregen we oog voor de prachtige omgeving. Waardoor die dag, juist door de kou en de storm,

overweldigend was. En uitermate afwisselend. We liepen door het bos, met wat luwte. Door de duinen, waar we tegen de wind op moesten boksen. Maar waar het ijs op de vennen lag, met bevroren golven, wat een spectaculaire aanblik bood. We zagen het gevecht van andere deelnemers, die duidelijk maakte dat deze trail er geen voor watjes is. Het strand, met de wind mee, waardoor je neigde te struikelen door de vaart die je kreeg. En met zand dat in je gezicht striemde. Een kleivlakte, die stijf bevroren was waardoor er een aanslag op je spieren plaatsvond. En dan nog een stuk bos, opnieuw luwte. "Nog 1 keer aanzetten" riep Rob minimaal 2 keer. En toen we dachten er bijna te zijn, moesten we nog een laatste stuk met de wind pal tegen. Maar toen waren we er dan toch... de finish! We hadden het geflikt! Die medaille was zwaarbevochten en dus dik verdiend. Zo ook de snert die ons de dag ervoor beloofd was, maar die op bleek te zijn. De 'cooling down' zette te snel in, dus gingen we zonder op soep te wachten de herberg in. Daar kletsten we na, trokken droge kleren aan en gingen alsnog voor die soep naar buiten. Daarna terug de herberg in om te genieten van de Amelandse specialiteiten. Met nog steeds windkracht 7 fietsten we weer heen en weer: terug naar 'Sier' om te douchen, dan weer naar Hollum voor een heerlijke maaltijd en weer terug naar 'Sier'. Dat laatste niet zonder te stoppen bij de vuurtoren. Daar zijn we onder gaan staan om naar het licht te kijken dat bijna magisch leek in de donkerte van de nacht.

We hebben nog even zitten kaarten waarbij we gelukkig na drie potjes alle vier een keer gewonnen hadden.

Op zondagochtend ontbeten we uitgebreid, paktten in en wachtten op de bus. Het stormde nog steeds, al was de wind afgenomen tot windkracht 6, maar 12 km met de wind tegen wilden we niet fietsen. De bus liet ons veel van het eiland zien. We zagen zelfs nog traillopers, want ook op zondag kon je trailen.



Toen we bij de boot kwamen werden we nog vergast op een weergaloos gezicht: de boot lag in het ijs. Wat bijzonder. Ook deze boot voer, wat reizigers van de zaterdagmiddag niet konden zeggen, toen was de boot vastgelopen. Maar deze overtocht verliep prima en zondagmiddag waren we alle drie weer veilig thuis. Het was een memorabel weekend. Waardoor ook ik ben aangestoken met het trailvirus...

Helga



Scheffer

**SPORTPRIJZEN & BORDUURSERVICE**

## Het adres voor al uw sportprijzen, bekens en **KERSTPAKKETTEN**

- medailles
- erelinten en vanen
- rozetten
- relatie geschenken
- bedrukte mokken en glazen
- tegels
- T-shirts
- enz.

***Tevens borduren wij handdoeken, sjaals, kleding enz.***

Levendaal 61  
2311 JE Leiden  
Tel. 071 - 514 42 66  
[www.scheffersportprijzen.nl](http://www.scheffersportprijzen.nl)

**OPENINGSTIJDEN:**  
di.-wo.-vrij 11.00 - 18.00 uur  
donderdag 11.00 - 21.00 uur  
zaterdag 09.30 - 16.00 uur

## Promo in de Pieterskerk

Vorig jaar was de stand in de Pieterskerk een groot succes! Vraag is dan meteen waaraan dat succes wordt afgemeten. Het aantal flyers wat je uitdeelt? Nee! Het aantal bezoekers wat je krijgt? Misschien. Het werkelijke succes kwam toen John meedeelde dat in juni een aanzienlijk aantal nieuwe leden zich had aangemeld. Een hard bewijs is er niet, maar het ligt voor de hand dat onze activiteit daaraan had bijgedragen.

Het zal niemand verwonderen dat we dit jaar wederom een stand hebben gehad. Natuurlijk ben je dan blij dat je al veel hebt liggen. Een lijst met spullen die mee moeten. Die lijst is, dank zij de "lessons learned" van vorig jaar wel wat aangepast. Zo hadden we dit jaar verlichting in de tent (met dank aan Frans!) en hebben we laptop en paspop maar thuis gelaten. Wel hebben we nu clubshirts voor de verkoop bij ons!

Net als vorig jaar is het regelen van vrijwilligers voor de standbemanning een uitdaging apart. Het begint met oproepen in onze Roadreader en onze

nieuwsbrief en een intekenlijst op de club. Daarnaast een stevige mail en belronde om mensen persoonlijk te benaderen. En dan blijkt toch dat roadrunners enthousiast en flexibel zijn en krijg je de bemanningslijst rond. Heel leuk om te merken dat er heel wat leden zijn die je helpen vrijwilligers te vinden!

Het eerste slot, dat dit jaar omwille van de wandelmarathon al van 10:30 start, is het meteen gezellig druk, velen komen hun startnummer alvast halen en lopen meteen langs de standjes. De flyers vinden gretig aftrek en een aantal zegt toe toch eens op de club te komen kijken. Opvallend dit jaar is het grote aantal mensen dat aangeeft al wel eens op de website te hebben gekeken, maar de trainingstijden 's avonds voor hun onmogelijk zijn. Bij de een is het de baan, bij de ander de kinderen. Het lijkt erop dat er een groep potentiële leden is die om die reden aan onze neus voorbijtrekt...

Normaal gesproken is het laatste slot rustig. De 10 km is net gestart en ons

publiek loopt dan of mee of staat aan te moedigen. Hoe anders is het dit jaar! Een fikse onweersbui drijft menigeen de kerk in. De organisatie is gedwongen de start een half uur uit te stellen. Voor ons een uitgelezen gelegenheid de LRRC bij een groot aantal lopers onder de aandacht te brengen. Tja, en dan blijkt ook nog dat de 10 km relatief veel mensen uit de directe omgeving trekt, en dat zijn dus potentiële leden!

Al met al kunnen we terug kijken op een geslaagd event. Dat brengt me meteen bij al degenen zonder wie dit succes onmogelijk zou zijn geweest. Jurrian, Annette, Carin, Erik, Jessica, Ton, Ariëtte, Leone, Renée, Niek, Nelly, Jean-Michel, Hilde, Marleen en Astrid als standbemanning, Leen voor het ophalen van alle spullen op de club, George voor de hulp bij het opbouwen, Rina voor de prachtige flyers en posters, Els en Frans voor de hulp bij het verzamelen en opruimen aan alle spullen, enorm bedankt voor jullie inzet!

Rob van Heijster



## Clubkampioenen 2018

Afstand	Voornaam	Tussen	Achternaam	Geslacht	Plaats	NettoTijd	Afstand	Voornaam	Tussen	Achternaam	Geslacht	Plaats	NettoTijd
10 KM	Bram		Vogels	M	1	0:36:52	21 KM	Willem		Haitsma	M	17	2:06:43
10 KM	Marc	van den	Helder	M	2	0:40:50	21 KM	Bram		Thielemans	M	18	2:07:41
10 KM	Marcel		Wierenga	M	3	0:43:46	21 KM	Leen		Ooms	M	19	2:08:33
10 KM	Marcel		Candido	M	4	0:47:12	21 KM	Mascha		Roodackers	F	6	2:09:14
10 KM	Steven		Stouten	M	5	0:48:27	21 KM	Herald	van der	Werf	M	20	2:09:20
10 KM	Guido		Radix	M	6	0:48:34	21 KM	Marian		Ijzerman	F	7	2:09:26
10 KM	Honorata		Mazepus	F	1	0:48:37	21 KM	Gretha	de	Vries	F	8	2:11:03
10 KM	George		Lubeck	M	7	0:48:38	21 KM	rix		Bloemen	F	9	2:11:28
10 KM	Wouter		Veendaal	M	8	0:48:39	21 KM	Rob		Visser	M	21	2:13:13
10 KM	Florian	van	Leeuwen	M	9	0:49:18	21 KM	Conchita		Prins	F	10	2:13:21
10 KM	Michiel		Opgenoort	M	10	0:50:22	21 KM	Jan	van	Steed	M	22	2:13:45
10 KM	Marleen		Pijpelink	F	2	0:51:47	21 KM	Marjolijn		Mellema	F	11	2:14:51
10 KM	Rik		Sonneveldt	M	11	0:53:19	21 KM	Ruud		Warmerdam	M	23	2:17:42
10 KM	Niek		Goeje	M	12	0:54:10	21 KM	Fons	de	Winter	M	24	2:17:48
10 KM	Jos		Folgerts	M	13	0:54:13	21 KM	Mike		Meeles	M	25	2:22:18
10 KM	Joost		Verweij	M	14	0:55:06	21 KM	Michel	van	Hattum	M	26	2:23:03
10 KM	Dick	van	Tongeren	M	15	0:55:27	21 KM	Danielle		Beerenfenger	F	12	2:23:48
10 KM	Bob		Scheffer	M	16	0:55:43	21 KM	Jannie		Heij	F	13	2:24:35
10 KM	Perry		Lauf	M	17	0:56:19	21 KM	Diane		Den Breejen	F	14	2:25:23
10 KM	Sylvia		Jonkman	F	3	0:57:00	21 KM	Collin		Eisema	M	27	2:27:46
10 KM	Ronald		Gerrits	M	18	0:57:12	21 KM	Riek	de	Nobel	F	15	2:28:25
10 KM	Xander	van der	Ploeg	M	19	0:57:20	42 KM	Richard		Huisman	M	1	3:54:00
10 KM	Martijn		Muller	M	20	0:57:24	42 KM	Andy	de	Frank	M	2	4:01:28
10 KM	Helen		Valk	F	4	0:57:41	42 KM	Vanessa		Verplancke-Vigar	F	1	4:17:02
10 KM	Hans		Visser	M	21	0:58:30	42 KM	Jules		Castens	M	3	4:50:03
10 KM	Jan		Dexel	M	22	0:58:30	5 KM	Marc	van den	Helder	M	1	0:18:11
10 KM	Astrid		Suurmond	F	5	0:58:54	5 KM	Roel	de	onjg	M	2	0:19:44
10 KM	Fiona		Hancox-Zwaan	F	6	0:59:35	5 KM	Harry		Went	M	3	0:20:59
10 KM	Mart		Meer	M	23	0:59:40	5 KM	Honorata		Mazepus	F	1	0:21:10
10 KM	Roel	de	Jong	F	7	0:59:42	5 KM	Jessica		Luiten	F	2	0:22:07
10 KM	Fons		Delforterie	M	24	0:59:42	5 KM	Debby		Toornvliet-Steinmeijer	F	3	0:24:19
10 KM	Krijn		Zuyderhoudt	M	25	1:00:02	5 KM	Ale		Landstra	M	4	0:25:02
10 KM	Melanie		Holleman	F	8	1:00:03	5 KM	Fiona		Hancox-zwaan	F	4	0:26:12
10 KM	Willem		Pracht	M	26	1:00:51	5 KM	Chie		Arita	F	5	0:27:51
10 KM	Gijs		Murk	M	27	1:02:12	5 KM	Melanie		Holleman	F	6	0:28:18
10 KM	Hans	van	Ommeren	M	28	1:04:36	5 KM	Ariette	van	Hespen	F	7	0:28:19
10 KM	Sylvia		Stegeman	F	9	1:04:37	5 KM	liesbeth		Vermeulen	F	8	0:29:29
10 KM	Rene		Meijer	F	10	1:05:02	5 KM	Peter	de	Jong	M	5	0:30:00
10 KM	Cees		Spek	M	29	1:05:17	5 KM	Attie		Kingma	F	9	0:30:33
10 KM	Henk		Kramers	M	30	1:05:26	5 KM	Ilona		Stijger	F	10	0:31:12
10 KM	Denise		Mieremet	F	11	1:07:35	5 KM	Hans	van den	Bergen	M	6	0:31:21
10 KM	Anda	van der	Mark	F	13	1:09:08	5 KM	Denise		Vervoorn	F	11	0:31:22
10 KM	Elly		Winkler	F	14	1:09:30	5 KM	Katinka		Kok	F	12	0:32:37
10 KM	Marije		Groen	F	15	1:10:34	5 KM	Cristina		Alvarez	F	13	0:32:57
10 KM	Yu Hua		Yeh	F	16	1:13:00	5 KM	Marta		Jutglar	F	14	0:33:23
10 KM	Mok		Scheffer - van Deelen	F	17	1:13:44	5 KM	Joke	van der	Ham - van der Salm	F	15	0:33:42
10 KM	Sanne		Maclean	F	18	1:16:21	5 KM	Klarie		Oostwegel	F	16	0:34:16
10 KM	Corrie		Botermans	F	19	1:17:37	5 KM	Sanne		Maclean	F	17	0:34:22
10 KM	Yvonne	de	Jong-stadhouder	F	20	1:17:47	5 KM	Julie	de	Looij	F	18	0:34:28
10 KM	Rik		Wouters	M	31	1:22:08	5 KM	M		Baken	F	19	0:35:02
10 KM	Henkjan		Leppink	M	32	1:22:38	5 KM	Liesbeth	de	Kok	F	20	0:35:30
10 KM	Karen		Huybens	F	21	1:24:02	5 KM	Smaranda		Padurariu	F	21	0:35:54
10 KM	George	van	Gorp	M	33	1:26:48	5 KM	Niek		Goeje	M	7	0:36:20
21 KM	Gerbrand		Hendrikse	M	1	1:25:46	5 KM	Nelly	van der	Does	F	22	0:36:20
21 KM	Emiliano		Fabozzi	M	2	1:29:37	5 KM	Ineke		Koppers	F	23	0:36:33
21 KM	Pieter		Ratsma	M	3	1:32:45	5 KM	Anne-Marie	van der	Horst-Peters	F	24	0:36:34
21 KM	Leone	de	Voogd	F	1	1:33:12	5 KM	Annette	van den	Berg	F	25	0:36:35
21 KM	Koos	van den	Wijngaard	M	4	1:34:53	5 KM	Eef		Plugge	M	8	0:37:43
21 KM	Pascal		Schenk	M	5	1:43:03	5 KM	Wietske	de	Gunst	F	26	0:44:21
21 KM	Jurrian		Dussen	M	6	1:45:58	Wandelen 10 KM	Anneke		Klerks	F	2	2:05:37
21 KM	Eelco	van	Herp	M	7	1:46:22	Wandelen 10 KM	Joanne		Rabbie	F	2	2:07:52
21 KM	Jeroen		Kallenberg	M	8	1:50:19	Wandelen 10 KM	Annelies		Olsthoorn	F	2	2:27:23
21 KM	Renée		Konings	F	2	1:54:54	Wandelen 10 KM	Geraldine		Provot	F	2	2:32:50
21 KM	Rinie	van	Pijpen	M	9	1:55:12	Wandelen 21 KM	Huub	van	Rijn	M	4	4:18:24
21 KM	Charll		Hoogstraten	M	10	1:55:15	Wandelen 21 KM	Jeanette	van	Rijn	F	4	4:18:25
21 KM	Johan	van den	Burg	M	11	1:55:35	Wandelen 21 KM	Birgit		Navky	F	4	4:26:49
21 KM	Peter		Alkemade	M	12	1:56:26	Wandelen 21 KM	José		Snijers Regeer	F	4	4:45:49
21 KM	Rob		Broer	M	13	1:57:54	Wandelen 21 KM	ineke		kofi	F	4	4:45:50
21 KM	Jackellen		Kuntz	F	3	1:57:58	Wandelen 21 KM	Marita		Blankenstijn	F	5	5:23:39
21 KM	Annette	de	Ruiter	F	3	1:57:58	Wandelen 21 KM	Moniek		Nijssen	F	5	5:23:41
21 KM	Krijn		Zuyderhoudt	M	14	1:58:54	Wandelen 21 KM	Aad		Pleij	M	6	6:17:33
21 KM	Bauke		van Daalen	M	15	1:59:24	Wandelen 21 KM	Swie Tjiang		Tan	M	8	8:48:12
21 KM	Eef		Plugge	M	16	2:01:29	Wandelen 42 KM	Harry		Went	M	4	4:00:06
21 KM	Karen		Nuij	F	5	2:04:44							



## Clubkampioenen 2018 - huldiging 7 juli @de BBQ

Het was een prachtig weekend 26/27 mei jl. Het begon allemaal op zaterdag 26 mei met de wandeltochten. De wandeltak van onze vereniging was goed vertegenwoordigd. Nou worden hiervoor geen prijzen uitgereikt maar we hebben ze wel in de uitslagen opgenomen.

De hardloop tweedaagse begon met een feestelijke funrun op de 5 kilometer. Voor het eerst uit de Doezastraat. Het was daar super gezellig. Een heel aantal lopers had zich laten omboeken van de 10 naar de 5 kilometer vanwege de warme vooruitzichten op de zondag. Onder ideale omstandigheden voor loper en supporter gingen de lichtjes lopers om klokslag half elf van start. Een luttele 16 minuten later kwam de winnaar al weer over de finish gevlogen. Top!

De eerste loper van onze club was Marc van den Helder; hij kwam als 13e over de meet. Als eerste dame van de LRRC kwam de altijd goedlachse Honorata Mazepus over de finish. Zij werden daarmee beide clubkampioenen. Na hen finishte nog vele andere Roadrunners en Roadrunsters in de

Doezastraat. De meesten maakte er een heus feestje van. Met ieder zijn eigen motief. Sommige finishers liepen voor de eerste keer vijf kilometer. Dat is altijd een bijzonder moment.

Na een uurtje zat het feest er op. Er werd snel opgeruimd want de volgende dag begon voor vele vrijwilligers rond de klok van zes uur. Zo ook bij mij.

De ochtend was nog best lekker fris. Er waren extra maatregelen genomen vanwege de verwachte warmte. Toen om 10 uur de halve marathon van start ging viel de warmte nog mee. Er was een briesje hoewel je daar slechts buiten de stad profijt van had. Drie kwartier later ging de hele marathon van start met een handje vol roadrunners.

Als zo'n dag voor mij begint is het een soort sneltrein waar ik in zit. Als na iets meer dan een uur na de start de eerste halve marathon binnen komt kan ik lekker 6 uur achter elkaar praten. Erg leuk. De halve marathon werd een een-tweetje voor Zweden. Zij waren eerste twee van de bijna 3700

mensen die na hen onder de finishpoort doorkwamen. Gerbrand Hendrikse kwam als eerste clublid over de finish van de halve marathon. Leone de Voogd werd knap 7e dame overall op de halve en werd afgetekend eerste dame op de halve marathon van onze club.

Terwijl het publiek wachtte op de winnaars van de hele marathon kwamen veel, heel veel 21 km lopers binnen waaronder ook vele pacers. Veel van de pacers op de 10 en 21 km zijn clubleden. Een dankbare taak want veel lopers zijn blij als ze hun doelen samen met een pacer halen. Bij deze weersomstandigheden zijn de pacers ook belangrijk om te zorgen dat de deelnemers rekening houden met het weer en hun snelheid aanpassen.

Een aantal roadrunners staakten onderweg de strijd vanwege het weer. Niet leuk maar wel slim. Veel clubgenoten namen de adviezen van de organisatie over en bereikten de finish meestal al zwaaiend ten teken dat ze nog wat over hadden.

Mac



## Van de bestuurstafel

Zoals jullie weten heeft de gemeente Leiden het plan opgevat een schaatsbaan te realiseren in het gebied waar onder andere onze club is gevestigd. Het spreekt vanzelf dat dit permanent onze aandacht heeft.

We willen toe naar evenementen die een groter bezoekersaantal trekken, denk aan de aantallen die Glibbertreel

en Hardloopwinkel Roadrunnersloop trekken. Een groepje enthousiastelingen onder de bezielende leiding van Niek heeft inmiddels flinke vorderingen gemaakt met een nieuwe opzet van de door ons te organiseren lopen. Binnenkort gaan jullie daar meer over horen. Een tipje van de sluier kunnen we vast verplichten, zet 9 september en

14 oktober maar alvast in je agenda! Jullie hebben ongetwijfeld gehoord van de AVG, de Algemene Verordening Gegevensbescherming. Ook wij als club moeten ons daar aan houden. We zijn druk bezig de consequenties in kaart te brengen. Meer informatie over de AVG vind je elders in dit nummer.

BANKZAKEN

Kijk voor meer informatie op onze internetsite:  
[www.vanmarwijkadviesgroep.nl](http://www.vanmarwijkadviesgroep.nl)

VERZEKERINGEN

PENSIOENEN

HYPOTHEKEN



Hypotheeken  
 Pensioenen  
 Verzekeringen  
 Bankzaken

Van Marwijk Adviesgroep  
 Burggravenlaan 1, 2313 HM Leiden  
 T. 071 516 24 62, F. 071 516 24 68  
 E. [info@vmag.nl](mailto:info@vmag.nl)

van marwijk  
 ADVIESGROEP

## Vrijwilligers gezocht!

We hebben bij de LRRC heel veel vrijwilligers die het leuk vinden om iets extra's voor de club te doen en het gezellig vinden om één keer per jaar (gratis) door de club getrakteerd te worden op een gezellig eten en samenzijn verzorgd door Martin Arbouw en zijn kookteam.

Deze keer zoeken wij vrijwilligers voor de volgende bardiensten:

\* Donderdag avond

bardienst van 18:10 uur t/m plm 22 uur

\* Dinsdag en vrijdag ochtend

bardienst van 9:10 t/m plm 11:30 uur

De ingangsdatum van deze vrijwilligerstaken zal per 1 juli 2018 zijn, dus op kort termijn.

Wil je op een andere avond (maandag t/m donderdag) bardienst draaien, geef je dan op als reserve!

Voor verdere informatie en/of opgave gelieve een email te sturen aan [ledenadministratie@lrrc.nl](mailto:ledenadministratie@lrrc.nl).

Alvast bedankt voor je bijdrage en/of reactie.

John de Vrind

# Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG)

Per 25 mei 2018 is de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) in werking getreden ter vervanging van de Wet Bescherming Persoonsgegevens. Dat is de nieuwe privacywetgeving om de persoonsgegevens van Europese burgers te beschermen. Als Leiden Road Runners Club zijn wij altijd al zorgvuldig omgegaan met de persoonlijke gegevens. Persoonsgegevens dienen namelijk niet “op straat te liggen”. Nu niet en ook niet in de toekomst.

De AVG zorgt voor nog meer bewustwording en een aanscherping van hoe met persoonsgegevens om te gaan. Daarom hebben wij met onze externe leveranciers een privacy overeenkomst. Denk hierbij aan de Atletiekunie en Wandelbond die de beschikking hebben over een deel van de

LRRC persoonsgegevens. Is namelijk nodig om jullie via de Atletiekunie en Wandelbond te verzekeren.

Ook onze Road Reader drukker (EDITOO) heeft een heel klein deel van de persoonsgegevens ter beschikking om jullie – als LRRC lid – de Road Reader bezorgd te krijgen. Wellicht nog de belangrijkste leverancier, onze ledenadministratie software is up-to-date vwb de AVG wetgeving. De ledenadministratie software is de basis van de persoonsgegevens registratie.

Iets wat in het verleden niet met name is gevraagd, maar nu in deze AVG wetgeving wel actueel is, er dient toestemming gegeven te worden voor e-mailings en/of e-nieuwsbrieven. Geef svp aan indien je geen LRRC e-Nieuwsbrief wilt ontvangen! Deze

wens kan je doorgeven aan ledenadministratie@lrrc.nl. Je zal dan uitgeschreven worden. Het LRRC inschrijfformulier voor nieuwe leden is op dit punt aangepast.

Een ander onderdeel van de AVG is het portretrecht. Hier zijn wij in het verleden zorgvuldig mee omgegaan, maar wordt nu verder geformaliseerd. Geef svp aan indien je beeltenis niet binnen de LRRC gebruikt mag worden! Deze wens kan je doorgeven aan ledenadministratie@lrrc.nl en ook op dit punt is het inschrijfformulier aangepast.

Indien je vragen hebt, stel deze gerust. Schrijf mij aan via ledenadministratie@lrrc.nl onder vermelding van het subject AVG. John de Vrind

## Hollen op zondag

Mijn loopmaatje Olga en ik zijn ware ambassadeurs van de zondagsloopgroep. Nog nooit geweest? Loop een keer mee, we lopen op (bijna) alle niveaus en de training wordt standaard afgesloten met koffie en een (vaak zelfgebakken) lekkernij. Doen dus! Maar ieder medaille heeft zijn keerzijde. Soms staat het rijke sociale leven op de zaterdagavond in schril contrast met het fris en fruitig om half tien op de club verschijnen. U kent het misschien wel, die innerlijke tweestrijd, ga toch lopen of sla ik deze keer over. Laatst kwam dit bij Olga en mij in het zelfde weekend voor.

Eigenlijk zagen we het al van te voren aankomen. Ik een feestje in Tilburg, alleen al door de autorit ben je niet vroeg thuis. Olga een fuif in Amsterdam. De WhatsAppjes gingen al ras over en weer: “ga jij het redden”? En toen ineens die ingeving, zullen we ‘s middags samen gaan lopen? Een te

aanlokkelijk idee. Visioenen van vele uren slaap op de zondagochtend, en dan ook nog tijd voor een cappuccino! We waren verkocht.

En zo werd “startpunt club” “startpunt vrij te kiezen”. Het strand? Bossen? Het werden de Amsterdamse waterleidingduinen. Een enorm gebied dat zich uitstrekt van De Zilk tot Zandvoort. En om het lopen makkelijk te maken heeft de beheerder er een veelheid van routes uitgezet, inclusief eentje van 10 km en daar hadden we allebei wel zin in.

Vol goede moed en energie gaan we op weg, kilometer naar kilometer schuift onder onze voeten door, terwijl we met volle teugen van de natuur genieten. Dan wordt onze aandacht getrokken door een zweefvliegtuig. Inderdaad, onze route komt langs het zweefvliegveld en ja, we hebben daar toch een tijdje naar starrende en landende toestellen staan

kijken. Een schitterend gezicht om een vliegtuig met een kabel de lucht in getrokken te zien worden.

We vervolgen onze route en na een paar kilometer komen we op de top van een heuvel waar we een grandioos uitzicht hebben over het hele gebied. Dus staan we weer stil om te genieten. En we zijn niet alleen, een hele kudde damherten lijkt net als wij de schoonheid van de natuur wel te kunnen waarderen.

Als we uiteindelijk weer terug zijn bij de auto kijken we terug op een schitterende loop. Omgeving, natuur, het mooie weer, alles was in een prachtige balans en we hebben enorm genoten. Volgende week weer? Nee, daarvoor zijn we teveel “de zondagsgroep”. Maar als u eens niet kunt, of een alternatief loopje zoekt, ik zeg wederom: doen!

Rob van Heijster







## In Memoriam Jeanne de Graaff

Op maandag 7 mei is Jeanne om 7 uur 's avonds ingeslapen. Het was een mooi, waardig en heel bijzonder afscheid.

Ongeveer 30 jaar geleden heb ik Jeanne ontmoet op een sportweekend bij sportschool van Houdt. Daar is voor ons, ons hart opengegaan om buiten hard te gaan lopen. Nou dat hebben we gedaan. Na de verhuizing van LRRC naar de Voorschoterweg ( waar ze toen nog gastgebruik bij een voetbalvereniging hadden) zijn we lid geworden. Dat was een ontzettend leuke tijd. We werden steeds fanatieker en wilden langere afstanden gaan lopen. Onder leiding van Frans Kortekaas lukte dat aardig. Jan en Ankie Verweij hadden zich inmiddels ook aangesloten bij de club. Zo hebben we Brussel, Brugge, de Zeven Heuvelenloop, Leiden Marathon en zelfs de marathon van New York gelopen. Wat een belevenissen.

Zo hebben we met z'n vieren nog veel meer ondernomen. Fietsen naar Limburg (met bekpakking) daarna wandelen en dan weer op de fiets naar huis. Ook gefietst naar Drenthe en deelgenomen aan de fietsvierdaagse. Daar hebben we zelfs een oorkonde ontvangen omdat we alle dagen storm

en regen getrotseerd hebben. We praten er nog steeds over, zo leuk was het.

De Nijmeegse vierdaagse hebben we toen ook nog maar even gewandeld. Kortom te veel om alles op te noemen. Oh ja, ook samen ons ingezet voor bardienst en behulpzaam bij het ZenZ circuit in Leiden.

Dit deden we allemaal naast onze baan. Vol overgave zette Jeanne zich in als IC verpleegkundige op de hartbewaking. Een zeer secure en zware baan. Na haar arbeidzame leven heeft ze zich aangemeld als vrijwilligster bij het Rode Kruis. Ze kon haar werk niet loslaten totdat ze gedwongen werd.

Januari 2017 Kreeg Jeanne te horen dat er een gezwel in haar darm zat. Jeanne was daar heel open over en zei, ik heb kanker, maar mij krijgen ze niet klein. Ik ga de strijd aan. Ik ben echt niet ziek, alleen moet dat gezwel eruit. Dan gaat ze het traject in. De behandeling ging redelijk goed tot het laatste wandelweekend van de club.

De bijwerkingen dwongen Jeanne, onder een dekentje in haar stoel te kruipen. Ze zei: nog één week en dan gaan we er weer tegen aan. We gaan dat varkentje (waar ze overigens heel gek op was) wel eventjes wassen.

Helaas is Jeanne op 21 mei 2017, op de dag van de Leiden Marathon, gevonden naast haar bed. Ze is met de

brandweer uit huis getakeld en opgenomen in het ziekenhuis waar ze altijd gewerkt heeft. Jeanne was getroffen door een heel zwaar herseninfarct. Rechts volledig verlamd, maar het allergenste ze kon verbaal niet meer communiceren. In het begin hoopten we nog op herstel, maar helaas werd al snel duidelijk dat er geen verbetering meer mogelijk was. Wat heb ik Jeanne zien vechten om toch nog een poging te wagen om wat kwaliteit van leven terug te krijgen. Dat is niet gelukt. Uiteindelijk heeft ze gekozen haar steen te verleggen.

### De Steen

Ik heb een steen verlegd in een rivier op aarde  
Het water gaat er anders dan voorheen.

De stroom van een rivier hou je niet tegen.

Het water vindt er altijd een weg omheen.

Misschien eens gevuld door sneeuw en regen,  
neemt de rivier mijn kiezel met zich mee.

Om hem dan glad en rond gesleten,  
Te laten rusten in de luwte van de zee.  
Ik heb een steen verlegd in een rivier op aarde.

Nu weet ik dat ik nooit zal zijn vergeten,

Ik leverde 't bewijs van mijn bestaan.

Omdat, door het verleggen van die ene steen,  
De stroom nooit meer dezelfde weg zal gaan.

Jeanne we gaan je missen.  
Riek de Nobel.







# VAN NES

INSTALLATIEBEDRIJF

Smelterij 37 - 2211 SH Noordwijkerhout - 0252-376469

[www.vannesenzoon.nl](http://www.vannesenzoon.nl) - [info@vannesenzoon.nl](mailto:info@vannesenzoon.nl)



Sanitair



Centrale verwarming



Sfeerhaarden



Wellness



Dakbedekking





## Jan Heemskerk, in memoriam

Op 5 april jl is op 78 jarige leeftijd Jan Heemskerk overleden. Totaal onverwacht.

Jan Heemskerk heeft altijd een speciaal plekje in mijn hart ingenomen. We hebben veel samen hardgelopen, in een klein groepje op zondagochtend. Jan heeft zich over mij ontfermd met een vaderlijke bezorgdheid. Hij gaf gevraagde en ongevroegde adviezen over kleding, gezond blijven en hardlopen. Ik koester al mijn kilometers met Jan, al zijn verhalen, alle adviezen en levenslessen die ik van hem kreeg.

Toen Jan niet meer kon hardlopen, sloot hij zich aan bij de wandelgroepen. Veel leden kennen hem, veel leden missen hem. Jan was een bijzondere, warme, eerlijke man met het hart op de tong. Hij wordt ontzettend gemist...

Helga

## De toekomst op Sportpark de Vliet

Er is recent een besluit genomen over de inrichting van Sportpark de Vliet. Voorlopig goed nieuws voor onze club! Natuurlijk blijven we nauw contact houden met de gemeente, want er wordt nog besloten over invulling van ons deel van het sportpark. We hebben dus nog geen enkele zekerheid, maar we staan wel op de kaart.

Recent heb ik kennis gemaakt met een aantal nieuwe lokale politici die zich (ook) gaan bezighouden met sport. Ook de langer zittende politici spreek ik met enige regelmaat. Ik leg hen steeds opnieuw het belang van een eigen, volwaardige accommodatie uit. We hebben een gesprek gehad met Rolf Marcelus van de Leidse Sportfederatie en hem rondgeleid. Ook Guy en Jan Karstens denken mee. We zijn er dus druk mee bezig en zul-

len dat ook zeker blijven doen. En natuurlijk blijven we jullie op de hoogte houden van eventuele ontwikkelingen.

Helga

Hier een samenvatting van het gemeentebesluit:

Samenvatting collegebesluit 29 mei 2018 over inrichting sportpark De Vliet

Het college stelt de gemeenteraad voor om prioriteit geven aan de realisatie van het combibad en de ijshal op de voetbalvelden van voormalig GHC, het behoud van de groenstructuur en van zoveel mogelijk bomen op sportpark De Vliet. Uit de variantenstudie voor sportpark De Vliet blijkt dat het

niet mogelijk is om met behoud van de bestaande boomstructuur naast het nieuwe zwembad en de ijshal ook nog een toekomstbestendig hockeycomplex te realiseren. Het college stelt de gemeenteraad voor om de mogelijkheid van verplaatsing van de hockeysport naar sportpark De Vliet te verlaten. Een definitieve invulling van het westelijk deel van het sportpark De Vliet wordt bepaald in het Gebiedsontwikkelingsperspectief (GOP) Zuidwest. Voor Leidse Boys gelden de criteria van het Voetbal Vitaal besluit betreffende verplaatsing, mede met verwijzing naar het recente gesprek hierover met de wethouder. De belangen van jeugddorp, LCKV en Roadrunners zullen in het totstandkomingsproces van het GOP worden meegenomen en geborgd, met bestaansrecht als uitgangspunt.

## Europese Hart- Long Transplant Championship

In Juni is het dan het dan weer zover, dan doe ik voor de tweede keer mee aan de Europese spelen. Nu even een update wat er het afgelopen jaar allemaal voorbij is gegaan na de World Games in Malaga.

Verleden jaar zou ik de laatste controle krijgen voor een actief kliertje bij de zwezerik, deze hadden zij geconstateerd bij de tweede APK en daarna moet je elk half jaar door de MRI scan voor controle. Nu bij de laatste scan constateerde de Radioloog dat er wat weefsel bij het kliertje aanwezig is en dan gaan de alarm bellen rinkelen. En voor dat ik op hoogte was lag er al een oproep voor een PET-scan. Dan gaat er alles door je heen. De artsen stelden mij gerust en vertelden mij de uitslag. Het goede nieuws was dat het kliertje uitgewerkt was en het slechte nieuws was dat er geopereerd moest worden om toch het kliertje en het weefsel te verwijderen. Het is met een heel team besproken om het opereren te vermijden maar dat was onmogelijk omdat het precies achter het borstbeen zit en vlak achter de longslagader. 18 Oktober 2017 ben ik opgenomen voor de ingreep, de chirurg is de dag voor de operatie nog bij mijn geweest om te overleggen hoe het gaat gebeuren en vertelden mij dat

als er verkleving is van de transplantatie, wat wel voorkomt, dat ik dan helemaal weer opgehaald moest worden. Ik dacht het is niet anders ik hoor het wel als de operatie voor bij is. De volgende dag werd ik geopereerd en de operatie was vlot verlopen de chirurg was zeer tevreden over het verloop. Ik had een goede bloeddruk en een regelmatige, goede hartslag. Er was ook geen verkleving van de vorige operatie. Dat houdt in een klein sneetje en waar ik nu niets meer van zie. Het kliertje en het weefsel is zorgvuldig onderzocht wat drie weken duurde, maar het nieuws was geweldig: geen kwaadaardige cellen. Maar het is goed dat hij verwijderd is om problemen in de toekomst te voorkomen. De chirurg vertelde wel dat ik het 6 weken rustig aan moet doen.... Ja chirurg.

De algemene controle gaan goed, de grote controle is nu om de twee jaar, en van de cardioloog hoef ik pas in 2020 terug te komen voor een controle van de hartklep. Ziet er allemaal goed uit.

Medisch zijn we op hoogte, nu weer het mooie nieuws. Het lopen heb ik eind november weer opgepakt en weer vanaf nul begonnen en dat ging

weer met sprongen vooruit. En ben mij gaan voorbereiden op de Europese Spelen. Mijn eerste wedstrijd heb ik weer gelopen op 7 januari 2018 bij het ZZ circuit en liep daar 31.54 op de 5km en ben toen weer volop gaan trainen. En heb dan ook weer verschillende wedstrijden gelopen, zoals de kwart marathon Rotterdam, CPC loop 10 km en de Marathon Leiden 10 km. Op de baan gaat het ook uitstekend en loop ik nu met spikes op de korte afstanden. De eerste 400 meter noteerde ik gelijk 1.43 en daarvoor had ik de volledige training afgewerkt.

De spelen gaan nu snel naderen. Deze zijn van 10-6 t/m 16-6. Ik doe mee op de volgende onderdelen 400 meter, 4 km, 4 x 100 meter estafette. Allemaal atletiek onderdelen en als toetjes tussen door petanque. De voorbereidingen zijn in ieder geval goed gegaan. Dit jaar is de sponsering wat minder, maar aan zo'n evenement willen mijn vrouw en ik zeker aanwezig zijn, om te laten zien wat er allemaal mogelijk is na de transplantatie.

Tijdens het verblijf in Lignano zal ik de Road Runners per dag op de hoogte houden.

Groeten Henny Tolboom.



# Continu in beweging

## Sporten en Fysiotherapie onder één dak? Dat kan bij Visser Fysiotherapie en Sport!

### Fysiotherapie:

Enkele van onze specialisaties:

- Sportfysiotherapie
- Manuele therapie
- Kinderfysiotherapie
- Revalidatie na operatie
- Dry Needling
- Medical Taping

Voor fysiotherapie heeft u geen verwijzing nodig van uw huisarts. L.R.R.C.-leden kunnen bij ons binnen 24 uur terecht.



fysiotherapie en sport



### Sport:

Groepslessen:

- Sport je Fit
- Body Shape
- Yoga
- Pilates
- Sport je Slank
- Bootcamp

In groepen op vaste tijden.  
Iedere week anders.



### Follow us



@visser\_fysio



facebook.com/VisserFysio

### AANMELDEN?

Bel 071-5123111 of [info@visserfysio.nl](mailto:info@visserfysio.nl)



Van Vollenhovenkade 20a  
2313 GG Leiden  
Fysiotherapie: 071 - 51 23 111  
Sport: 071 - 51 32 005

Octavialaan 61  
2314 BN Leiden  
Fysiotherapie: 071 - 75 05 290  
Sport: 071 - 75 05 291

[www.visserfysio.nl](http://www.visserfysio.nl)  
[info@visserfysio.nl](mailto:info@visserfysio.nl)  
[facebook.com/VisserFysio](https://www.facebook.com/VisserFysio)  
[@visser\\_fysio](https://www.instagram.com/visser_fysio)



# Notulen Algemene Ledenvergadering Leiden Road Runners Club d.d. 19 april 2018

Aanwezig: 42 leden en 6 bestuursleden.

Afmeldingen: Frans Kortekaas, Chris Dijkmans, Terry van Velthoven en Peter Blom.

## 1. Opening

Helga heet iedereen van harte welkom en stelt voor agenda punt 10 naar voren te schuiven ivm de beschikbaarheid van Hennie Hakker: 10. Uitreiking van de Houthakkerbokaal 2018

Hennie Hakker, die aanwezig is op deze ledenvergadering leest het Houthakker rapport voor: Er is iets nieuws te ontdekken in Leiden, maar wel nieuw met veel historie en cultuur. Kan dat oud en nieuw verenigen? Ja dat kan. Dat hebben zij gedaan. Vandaag is het de 26ste keer dat Houthakker bokaal wordt uitgereikt, deze blijk van waardering werd voor het eerst uitgereikt in 1992. Voor de nieuwe leden het volgende over deze bokaal, die is opgezet en vernoemd naar twee oud leden Henk Hakker en Chiel Houtman en is bedoeld om vrijwilligers in het zonnetje te zetten voor bijdragen aan de LRRC. De Houthakker bokaal 2018 gaat naar een groep, zij hebben iets nieuws uit de Leidse grond getrokken. Het uitreiken van deze prijs is een waardering voor deze team-inspanning. Veel vrijwilligers waaronder veel roadrunners hebben een bijdrage geleverd aan dit evenement. Maar de kar werd getrokken door een groep die deze prijs echt verdienen. De 26ste Houthakker bokaal gaat naar de organisatoren van de Glibbertreel 2017.

De stuwende krachten waren Annette Kemerink, Ariëtte van Hespen, Frits Beukering, John de Vrind, Leen Ooms, Piet vd Plas, Joke Augustinus, Liesbeth Rensman, Tjeerd Scheffer, Helga Develing en Maartje de Kok.

Het is dan ook terecht, dat jullie voor de inzet voor onze club in het zonnetje worden gezet door middel van de uitreiking van de Houthakker bokaal 2018. Beste mensen van harte gefeliciteerd, jullie hebben de bokaal met recht verdiend. En veel succes met de organisatie van de 2e editie van de Glibbertreel. Ik wil de bokaal nu graag aan Annette en Ariëtte overhandigen, maar die zijn helaas niet aanwezig.

Hierna overhandigt Hennie de bokaal aan Helga en is er een fotomoment. Helga bedankt Hennie Hakker voor zijn aanwezigheid en hoopt hem binnenkort weer te zien bij de Henk Hakker Memorial Run.



## 2. Ingekomen stukken

De bovengenoemde afmeldingen waren de enige ingekomen stukken.

## 3. Notulen algemene leden vergadering van 11 april 2017 (zie Roadreader juni 2017).

Over de notulen die in 2017 vermeld stonden in de Roadreader, waren geen vragen of opmerkingen, waarmee ze door de vergadering zijn goedgekeurd en vastgesteld.

## 4. Jaarverslag van de LRRC 2017

Het afgelopen jaar was weer een mooi sportjaar met vele bekende maar ook nieuwe hoogtepunten. De stylist heeft een sabbatical, dat is al één hoogtepunt. Over de hoogtepunten later meer. Maar er zijn zaken die de aandacht vroegen en waarschijnlijk ook blijven vragen. Laat ik met het zuur beginnen, de organisatie van de runnersworld run classics runs en de toekomst van de LRRC op het sportpark de Vliet. Via de nieuwsbrieven en andere media hebben jullie kunnen lezen over deze ontwikkelingen. Later op deze avond zullen we bijpraten en vooral input vragen voor de aanpak van deze problemen. Maar binnen zo'n vereniging gebeuren ook minder leuke dingen, lopers en wandelaars raken geblesseerd. Vaak is dit tijdelijk, maar soms ook moeten mensen stoppen met hun hobby. Wandelaars en hardlopers zorgen meestal heel goed voor hun lijf, maar toch worden zij ook ziek, soms ook ernstig ziek. Ook dit jaar zijn helaas een aantal leden overleden, ook recent nog.

En nu de hoogtepunten even kort op een rijtje:

Wandelweekend, sportweekend, bevrijdingsvuurs-estafette, Hollen met Han, RCR's, start2run, BBQ, Running Blind, clubkampioenschappen tijdens Leiden Marathon, Leidse singelloop, Winterfun for Roparun, Ladiesrun en de speciale trainingen hiervoor. De Hardloopwinkel Roadrunnersloop, de berenloop, de wandelmarathon LRRC, de eerste Glibbertreel door Leiden, deelname aan hardloop-, trail- en wandelevenementen in Nederland en soms heel ver buiten Nederland. De start van walking blind. De trainingen op maandag, dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag, zaterdag en zondag. De jaarlijkse opening van het seizoen, de medewerkersavond, de nieuwjaarsborrel, de nieuwe ere-leden. Het klussen aan het gebouw, een kopje koffie aan de bar, het losmaken van de spieren in de bovenbenen. Sterke verhalen onder de warme douche en het meest recent Lornah's feet of fame.

Naast deze zichtbare dingen zijn er veel dingen die achter de schermen plaatsvinden, zoals het bezorgen van de Roadreader, verzorgen van de was, controle van de jaarrekening, schoonmaken van het gebouw, uitzetten van de routes etc etc. Het organiseren van al die hoogtepunten is de verdienste van de leden, die zich inzetten voor de vereniging. Dat zijn er veel binnen onze club heel veel, ruim 160 mensen. Eén op de 3 leden heeft dus een vrijwilligers taak en veel mensen zelfs meer dan één. Even de definitie van een vereniging: een groep van mensen met een gelijke interesse. Leuk weetje toch. Het mooie van onze vereniging is dat we samen genieten van de hoogtepunten, maar dat we er vooral als het minder gaat voor elkaar zijn. Een roadrunner loopt nooit alleen.

## 5. Financieel jaarverslag van de LRRC 2017

Piet van der Plas geeft zoals gebruikelijk een toelichting op de jaarrekening en balans, die aan alle aanwezigen wordt getoond. Samenvattend is 2017 in financieel opzicht een relatief goed jaar geweest ook in financieel opzicht, het resultaat is €5700 voor het jaar 2017. Enkele opmerkingen de zonnepanelen worden in 20 jaar afgeschreven, geen contributieverhoging in 2019 en het opnemen van de waarde van het gebouw op de balans heeft een beperkte toegevoegde waarde.

## 6. Kascommissie

De kascommissie 2017 bestond uit Carla Meershoek en Rob Visser (Roel de Jong is reserve lid)

Carla geeft aan de boeken te hebben gecontroleerd. Er zijn geen onregelmatigheden aangetroffen. Daarom stelt zij namens de kascommissie de vergadering voor om het bestuur decharge te verlenen voor het boekjaar 2017, dit voorstel door de ledenvergadering wordt overgenomen.

Helga bedankt Rob en Carla voor hun werkzaamheden in de kascommissie. De kascommissie voor 2017 wordt gevormd door Rob Visser en Roel de Jong, Koos van de Wijngaard is reserve lid. Carla wordt bedankt voor haar werk door de voorzitter, daarnaast bedankt ze Piet voor zijn werk als penningmeester van de club.

## 7. Begroting van de LRRC 2018

Piet geeft aan dat de begroting van 2018 is gebaseerd op de resultaten van 2017 en waar nodig aangepast naar de verwachting voor 2018.

De ALV vindt de toelichting van Piet helder. Er zijn geen vragen, waarna de begroting is goedgekeurd.

PAUZE

8. Contourenplan buitensport Gemeente Leiden, plannen voor zwembad, ijshal, hockey en de mogelijke gevolgen voor de huisvesting LRRC. John gebruikt een mooie presentatie om de leden bij te praten over de plannen. Als bestuur volgen we alle ontwikkelingen scherp en blijven in nauw overleg met ambtenaren, raadsleden en wethouders. We zullen navraag doen via de AU wat ontwikkelingen elders in het land zijn rond de sportaccommodaties. (oa Haagse RR)

## 9. Hoe verder met de run classics runs?

Niek geeft een toelichting over dit punt, grote hardloopevenementen groeien ten koste van de kleinere zoals de RCR's, daarnaast is de inzet van voldoende vrijwilligers een probleem. Op 9 mei als houden we een brainstorm om ideeën op te halen over de toekomst. Bijvoorbeeld minder vaak, meer fun-lopen en meer wandelevenementen. Onze sponsor Runnersworld staat positief ten opzichte van deze initiatieven.

Een serie van suggesties: de RCR's kunnen beter geïntegreerd worden in de trainingsschema's, afstemming RCR's en duintraining bijvoorbeeld. Data van Z&Z-lopen en RCR's beter afstemmen. Hoeveel leden vinden de trimlopen leuk om aan deel te nemen. Aantal verschillende afstanden verkleinen, verbeteren van communicatie bij afgelasten van een loop. Inzet van vrijwilligers, doe een direct beroep op mensen, communiceer open en eerlijk. In aanstaande nieuwsbrief nogmaals een oproep. Aandacht voor lopen in de media, via andere verenigingen, via flyers bij onze sponsors.

#### 10. Bestuursverkiezing

Voorzitter: Helga Develing, aftredend en herkiesbaar

Penningmeester: Piet van der Plas, aftredend en herkiesbaar

Horeca: John de Vrind, aftredend en herkiesbaar

De vergadering is akkoord met de (her)verkiezing van de kandidaten.

Dit betekent dat de bestuursamenstelling vanaf heden als volgt is:

Voorzitter: Helga Develing, aftredend 2020

Penningmeester: Piet van der Plas, aftredend 2020

Secretaris: Hans van Ommeren, aftredend in 2019

Technische zaken: Niek Hoogwout, aftredend in 2019

PR en communicatie: Rob van Heijster, aftredend in 2019

Horeca: John de Vrind, aftredend in 2020

#### 11. Rondvraag.

\* Uitslagen van niet-leden op website mogelijk, gezien de opbrengst is dit gewoon te veel werk, besloten dit niet te doen.

\* Trainerscorps; vooral een tekort aan wandeltrainers; we zijn bezig wandelbegeleiders aan te stellen. Zij kunnen een cursus op locatie volgen.

\* Helga belooft dat er een nieuw bord bij de ingang komt.

\* Opvolging actiepunten; betrekken van leden bij verjonging ledenbestand

\* Informatie over AVG (privacy wetgeving) in nieuwe nieuwsbrief en RR

\* Mensen gevraagd voor promoteam LRRRC

#### 12. Sluiting

Helga sluit de vergadering met het aanbieden van een drankje aan alle aanwezigen.

Hans van Ommeren

Secretaris LRRRC

9 juni 2018

## Vloed

Petra Dorstijn

Anke van Houten-van Grieken

Hanneke Josemans

Emmy van der Kamp-Rombouts

Katinka Kok

Tjet Meijer

Martijn Muller

Rinus Ouwerkerk

Smaranda Padurariu

Bart Portegijs

Joanne Rabbie

Marga van der Steen

Ingrid Verhaar





# En wie coacht u zakelijk?



## **Zirkzee-groep**

*accountants en belastingadviseurs*

- Oegstgeest
- Leiden
- Gouda

De Zirkzee-groep is uw professionele partner voor alle financiële en fiscale zaken waar een onderneming mee te maken krijgt.

- Financiële dienstverlening
- Belastingzaken
- Jaarrekeningen
- Administratieve dienstverlening
- Online boekhouden
- Online salarisadministratie
- Financiële planning
- Salaris- en personeelsadvisering
- Diensten aan ZZP-ers

Lange Voort 68 • 2341 KD Oegstgeest • Tel 071 515 40 14 • [www.zirkzee.nl](http://www.zirkzee.nl)

Sportcomplex 'De Vliet' aan de Voorschoterweg 8-D,  
2324 NE Leiden, Telefoon (071) 576 59 24 [www.lirc.nl](http://www.lirc.nl)

Leiden Road Runners Club